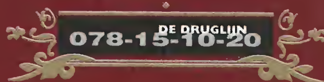
BOODSCHAP IN EEN FLES

VOOR U

Alcohol. Bekijk  het eens nuchter.





Concept en ontwerp: Funcke & Co – Cartoons: Kamagurka – V.U.: Stan Ansoms, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD vzw), E. Tollenaerestraat 15, 1020 Brussel, vad@vad.be, tel 02 423 03 33 | maart 2004 | D/2004/6030/4 |

De DrugLijn is een initiatief van VAD vzw. VAD vzw wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.



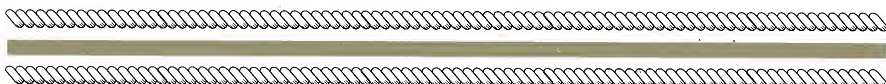


INTRO

Is alcohol goed tegen de stress? Helpt alcohol om te kunnen slapen? Heeft alcohol invloed op mijn werkprestaties? Op mijn seksleven? Hebben de kinderen er last van als ik drink? Wat doet alcohol met mijn lichamelijke gezondheid? Word ik een andere mens als ik drink?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles', een brochure voor alle mensen die zich vragen stellen bij hun alcoholgebruik. Op de volgende pagina's vind je niet alleen antwoorden op belangrijke vragen, maar ook nuttige tips en een echte drinktest.





'Boodschap in een fles' is de nieuwe informatiecampagne over alcohol van de DrugLijn. Deze campagne geeft nuttige informatie over het gebruik van alcohol en is bestemd voor alle mensen tussen 26 en 45 jaar. Er zijn 'boodschappen' voor werknemers, sporters, vrouwen en mensen met een drankprobleem.

MEER INFORMATIE

www.boodschapineenfles.be of bel de DrugLijn (078 15 10 20)





MEER WETEN OVER JE DRANKGEBRUIK?

MEER INFORMATIE

over drinken van alcohol vind je op onze website

www.boodschapineenfles.be

Je vindt er ook een link naar

www.drinktest.nl

Deze drinktest werd ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie, maar is perfect geschikt voor Belgische consumptie. Op basis van je antwoorden op de vragen geeft de website je gedetailleerd advies. De test is volledig anoniem.
Doe je de test, en heb je nog vragen over de uitslag? Praat er dan over met de mensen van de DrugLijn (078 15 10 20), je huis- of bedrijfsarts, of een andere professionele hulpverlener.

JE BENT NIET ALLEEN

Wie al geruime tijd afhankelijk is van alcohol, en zich voorgenomen heeft daar iets aan te doen, stopt best niet alleen. Dat wil niet zeggen dat je moet worden opgenomen in een ziekenhuis of instelling. In Vlaanderen vind je verschillende vormen van hulpverlening. Van zelfhulpgroepen over huisartsen tot gespecialiseerde instellingen.

Wil je weten welke hulpverlening bij je past? Bel dan even naar de mensen van de Druglijn (078 15 10 20). Zij maken je wegwijs en geven je de beste adressen in jouw buurt.



VRAGEN

1. WANNEER MOET IK ME VRAGEN STELLEN BIJ MIJN ALCOHOLVERBRUIK?

Als je je herkent in één of meerdere van de onderstaande stellingen.

1. Je hebt steeds grotere hoeveelheden nodig voor hetzelfde effect.
2. Je krijgt onthoudingsverschijnselen, zoals trillen, zweten of angst.
3. Je drinkt meer of langer dan je van plan was.
4. Je probeert tevergeefs je gebruik onder controle te krijgen.
5. Je besteedt een groot deel van je tijd aan drinken of dronken worden.
6. Je vermindert belangrijke sociale of professionele activiteiten om te kunnen drinken.
7. Je drinkt door ondanks blijvende of terugkerende lichamelijke of psychische gevolgen.

2. IS ER EEN GROOT VERSCHIL TUSSEN WEINIG OF VEEL DRINKEN?

Ja. Er is een groot verschil tussen het effect van af en toe een glas, en jarenlang meerdere glazen drinken.
Af en toe een glas: dat is lekker, je ontspant, het kan voor een prettige sfeer zorgen, ...
Jarenlang meerdere glazen: je verwerkt moeilijker nieuwe situaties, je wordt minder productief en creatief, je denkt langzamer, je geheugen neemt af, elk probleem wordt onoverkomelijk. Veel alcohol drinken is ook slecht voor je lichaam.
Zelfs af en toe te veel drinken is niet zonder risico. Nu en dan eens stevig doorzakken is vooral een veiligheidsprobleem (verkeersongevallen, ongelukken op het werk), maar geeft ook functioneringsproblemen (verkeerde beslissingen, ruzie, agressie, vandalisme) en het is daarenboven niet goed voor je imago.



3. WAT DOET ALCOHOL MET MIJN LICHAAM?

Alcohol werkt in je lichaam als een giftige stof. Op den duur kan dat gif de lichaamscellen van alle organen beschadigen. Vooral de maag (gastritis), de lever (vetlever, levercirrose), het hart (hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, hartspierzwakte) en de hersenen (hersenbloedingen, geheugenverlies, dementie) hebben hieronder te lijden.
Alcoholmisbruik kan ook kanker aan mond, keel, slokdarm, lever en dikke darm veroorzaken. Vrouwen lopen, bij meer dan 2 glazen alcohol per dag, meer kans op borstkanker.



4. HELPT ALCOHOL OM IN SLAAP TE KOMEN?

Om in slaap te komen wel, maar alcohol zorgt tegelijkertijd voor doorslaapstoornissen: je slaap is minder diep, je wordt sneller wakker. Wie veel drinkt kan op termijn slaapproblemen ontwikkelen. Soms komen daar hartkloppingen bij, transpiratie, hoofdpijn en nachtmerries. Alcohol heeft ook een verlammende werking op de ademhalingsspieren. Wie stopt met drinken, kan tot 3 jaar nadien nog slaapproblemen hebben. Helemaal af te raden is de combinatie van alcohol met slaap- en kalmeermiddelen: het zijn alle drie kalmerende drugs, die elkaar op een onvoorspelbare manier kunnen versterken.



5. KAN · ALCOHOL · MIJN GEDRAG VERANDEREN ?

Ja. Alcohol beïnvloedt gedrag en emoties. Ben je onder invloed, dan doe je vaak dingen die je in nuchtere toestand niet zou doen. Op termijn ga je vaak je eigen drankgebruik minimaliseren, ontkennen. In erge gevallen krijg je te kampen met jaloersheid, wanen, hallucinaties, prikkelbaarheid en zelfs depressies.

6. IS ALCOHOL DRINKEN OP HET WERK GEVAARLIJK !

Wie jarenlang stevig drinkt, brengt zijn gezondheid in gevaar. Maar, in combinatie met werk, is ook 'nu en dan een glaasje' niet zonder risico. Die lopende band volg je minder goed dan je zou willen. De gevarenzones komen vaker in beeld dan je merkt. Je ziet de gevolgen van belangrijke beslissingen minder scherp. En zelfs die rasechte kantoortijger had met die kater in zijn kop een tas hete koffie echt niet door zijn vingers zien glippen. Is er alcohol in het spel, dan maak je sneller fouten.

7. HEEFT ALCOHOL INVLOED OP MIJN WERKPRESTATIES ?

Of je het zelf merkt of niet: met alcohol presteer je slechts voor driekwart.
Hoe komt dat?

- Je concentratie vermindert.
- Je bent sneller vermoeid.
- Je hebt meer moeite met complexe handelingen.
- Je hebt de neiging tot zelfoverschatting.
- Je werkt onnauwkeurig.
- Je bent minder alert.
- Je hebt een verstoorde waarneming en informatieverwerking.





HOU HET EENS BIJ

Meestal beseffen we niet hoeveel alcohol we drinken. Hou eens een week bij hoeveel je zoal drinkt. Noteer ook de plaats, het tijdstip en het gezelschap waarin gedronken wordt. Dit kunnen factoren zijn die je doen drinken.



8. HELPT ALCOHOL TEGEN STRESS ?

Nee. Alcohol verdooft wel, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Erger nog: door regelmatig stress te verdoven met alcohol, kweek je een gewoonte. En om hetzelfde kalmerende effect te bereiken, zal je steeds meer moeten drinken.

9. MAG DE BAAS ZICH BEMOEIEN MET MIJN DRANKGEBRUIK ?

Werkgevers zijn wettelijk verplicht de gezondheid, de veiligheid en het welzijn van hun werknemers te verzekeren en te bevorderen. Daarbij komt dat alcohol in een bedrijf niet goed is voor de cijfers. Het is dus meer dan waarschijnlijk dat de baas vroeg of laat opduikt als er zich alcoholproblemen voordoen op of rond de werkvloer, zéker als je werk eronder lijdt.
En buiten de werkuren? In principe heeft je werkgever geen uitstaans met wat je doet in je vrije tijd. Bedenk echter wel dat veel drinken de avond voor je moet werken, zich de volgende dag nog kan laten voelen.





LAAT JE RIJDEN

Alcohol en verkeer gaan niet samen. Ga je op stap in gezelschap, spreek dan op voorhand af wie Bob is. Ben je zelf met de wagen en drink je onverwacht toch meer dan goed voor je is, laat je dan rijden. Of neem het openbaar vervoer. Zelfs een hotel voor 1 nacht is minder vervelend (en goedkoper) dan een ziekenhuiskamer...



10. HEEFT MIJN PARTNER ER LAST VAN ALS IK TEVEEL DRINK?

Ja, natuurlijk. Een relatie kan helemaal ontsporen als één van beide partners drinkt. Mensen met alcoholproblemen proberen vaak uit schaamte hun problemen zo veel mogelijk te ontkennen of te verstoppen. Er ontstaan spanningen en vertrouwensproblemen in de relatie. Wie als partner zoiets meemaakt, moet ervoor waken de ander niet alleen als een alcoholist te zien. Tegelijk mag je niet te toegeeflijk zijn en heeft ook elk begrip een zeker einde. Het is aan te raden zoveel mogelijk te praten over het probleem met mensen uit je directe omgeving die je vertrouwt, en om professionele hulp in te roepen (huisarts, Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg, DrugLijn, ...)





HELP, IK (VER)DRINK!

...

WIL JE WETEN WELKE HULPVERLENING BIJ JE PAST? BEL DAN EVEN NAAR DE DRUGLIJN (078 15 10 20). JE BELT ALTIJD ANONIEM EN DE MENSEN VAN DE DRUGLIJN ZULLEN NOOIT IEMAND VEROORDELEN VOOR ZIJN OF HAAR GEDRAG. ZIJ MAKEN JE WEGWIJS EN GEVEN JE DE BESTE ADRESSEN IN DE BUURT.

...

OOK JE HUISARTS IS EEN AANGEWEZEN PERSOON OM MEE TE PRATEN. OF NEEM IEMAND IN VERTROUWEN UIT JE DIRECTE OMGEVING DIE OOK ECHT JE VERTROUWEN WAARD IS: JE BROER OF ZUS, EEN VRIEND, EEN GOEDE COLLEGA,...

...

DAARNAAST ZIJN ER EEN HOOP GEORGANISEEERDE INITIATIEVEN, ZOALS ZELFHULPGROEPEN, WELZIJNSCENTRA, CENTRA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG, ONTWENNINGSAFDELINGEN VAN ZIEKENHUIZEN.



11 HEEFT MIJN ALCOHOLGEBRUIK INVLOED OP DE KINDEREN?

Mensen met een alcoholprobleem zien hun kinderen niet minder graag dan anderen. Maar wanneer ze onder invloed zijn besteden ze er minder aandacht aan. Wat dan vaak gecompenseerd wordt in nuchtere toestand. Dat is verwarrend voor kinderen. In gezinnen met drinkende moeders is er meer kans op kinderverwaarlozing en kindermishandeling. Bij drinkende vaders is er eerder sprake van woede en geweld.
Bovendien krijgen kinderen van ouders die afhankelijk zijn van alcohol, een soort 'erfelijke' belasting mee: ze hebben zelf viermaal meer kans op een alcoholprobleem. En kinderen leren door te observeren: als mama of papa drinkt, dan leren kinderen dat dit normaal is.

12 HEEFT ALCOHOL INVLOED OP MIJN SEKSLEVEN?

Ja. Je hele 'seksuele apparaat' lijdt er onder.
Vrouwen:
- Alcohol tast de hormonen- en vochthuishouding aan.
- Een eerste effect van overmatig alcoholgebruik kan een onregelmatige cyclus zijn.
- Op lange termijn kun je vruchtbaarheidsstoornissen krijgen.

Mannen:
- Door alcohol vermindert het gehalte testosteron in het bloed (het tast je erectie of zaadlozing aan).
- Door alcohol verhoogt het gehalte oestrogeen in het bloed (je borsten groeien, je testikels verschrompelen, je produceert minder sperma, je haar kan uitvallen, je verliest je libido).
- 1 op 12 mannen blijft voor de rest van zijn leven impotent.

13 WORD JE AGRESSIEF VAN ALCOHOL?

Van alcohol op zich word je niet agressief. Maar alcohol neemt wel je remmingen weg. Het kan gebeuren dat je worstelt met problemen thuis, op het werk of in je relatie; dat je je verveelt, een inzinking hebt, of het gevoel hebt dat je leven niks voorstelt. Dan kan alcohol de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Het is goed in zo'n geval stil te staan bij de echte oorzaken.



14. HOEVEEL MAG IK WETTELIJK DRINKEN ALS IK WIL RIJDEN?

Wettelijk ben je strafbaar vanaf 0,5 promille in het bloed. Dat komt overeen met ongeveer 2 glazen alcohol. Maar zelfs bij een alcoholpromille van 0,5 kun je een rood licht al minder goed zien, omdat je blik vernauwt tot een tunnel. Je ziet minder, je schat afstanden verkeerd in, je let minder op, je reageert later, je denkt dat je meer kunt dan normaal. Bij 0,8 promille is de kans op een ongeval al 2 keer zo groot; bij 1,3 promille 9 keer en bij 1,8 promille 17 keer! Komt daar bij dat mensen verschillend reageren op alcohol. Zo kan iemand die 2 glazen snel achter elkaar gedronken heeft, wel degelijk positief testen. Ook het lichaamsgewicht speelt een rol. Kortom: wil je het veilig spelen in het verkeer, drink dan best geen alcohol.

15. WAT IS DE PRIJS VAN ALCOHOL ACHTER HET STUUR?

- De boetes lopen van 137,50 tot 11.000 Euro + kans op verval van het recht tot sturen van 8 dagen tot 5 jaar.
- De kans op een ongeval vergroot, ... en de verzekering betaalt niets.
- Je kunt voor altijd je rijbewijs en dus vaak ook je werk kwijtraken.
- Onder invloed rijden komt op je strafblad ... dat staat niet goed als je bijvoorbeeld een nieuwe baan zoekt.





FEITEN EN FABELS

WIJN NA BIER IS PLEZIER, BIER NA WIJN IS VENIJN

Fout. Het mengen van verschillende soorten alcohol kan je inderdaad misselijk maken. Maar de volgorde heeft geen belang.

ALCOHOL IS GOED TEGEN DE DORST

Fout. Alcohol stimuleert alleen de nieren, zodat er meer vocht wordt afgescheiden dan opgenomen. Bij te veel alcohol is de bekende nadorst daar het onmiddellijke gevolg van.



Van koffie word je nuchter

Fout. De lever heeft anderhalf uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. En koffie verandert daar niets aan. Ook andere lapmiddeltjes zoals haring eten, een luchtje scheppen, een rondje lopen - het helpt niets.








BOVEN JE THEEWATER... WAT NU?

- **Drink na afloop veel water.**
- **Sta 's nachts een keer op om water te drinken.**
- **Neem een stevig ontbijt. Veel vers fruit kan geen kwaad na een zwaar avondje. Vooral fruitsappen zijn gezond, het kan de zuurgraad en de bloedsuikerspiegel in je bloed weer op peil brengen.**
- **Ga niet direct in de felle zon zitten, hierdoor kan je hoofd nog harder gaan kloppen.**

ALCOHOL +

Combineer alcohol niet met medicijnen of andere drugs!
De combinatie kan onvoorspelbare effecten hebben en dus gevaarlijk zijn.

Drink Wijs

Mensen met drankproblemen hebben vaak professionele hulp nodig. Wil je zelf een waakzaam oog houden op je drankverbruik, houd je dan aan deze regel van drie die, heel algemeen, veilige drinkgrenzen aangeeft:

- drink gemiddeld niet meer dan 3 (mannen) of 2 (vrouwen) glazen alcohol per dag;
- drink maximaal 5 (mannen) of 3 (vrouwen) glazen per keer;
- drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterke drank = 10 gram pure alcohol (bij standaard horecaglazen)*

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat alcohol op verschillende mensen een verschillend effect kan hebben (het gewicht speelt bijvoorbeeld een grote rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoedstoestand, elke keer anders reageren op alcohol.
Ben je ziek of zwanger, ga je naar een sollicitatiegesprek, of neem je deel aan het verkeer? Dan is het beter alcohol te mijden.

* Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hoge alcoholgehalte en grotere standaardglas meer alcohol.